

Рекомендации для родителей детей 3-7 лет на тему «Внимание»

Внимание - направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-то объекте. Способность к произвольному вниманию свойственна всем людям без исключения.

Внимательность - сложившееся качество личности. Рассеянный школьник, как и все другие дети, способен "обратить внимание" на какой-то объект. Однако он часто не может полностью сосредоточиться на этом объекте: внимательность еще не стала его личным качеством. Понятно, что отсутствие этого важного качества не лучшим образом сказывается на его школьных достижениях.

Рассеянность может быть обусловлена каким-то заболеванием, нарушением мозговой деятельности или, например, воспалением носоглотки, аденоидитом. Но почему же тогда так много невнимательных среди здоровых детей? Понятно, что не стоит ждать особой сосредоточенности, если ребенок устал, ему неинтересно, у него в данный момент другие желания, а вокруг много посторонних раздражителей. Но эти объяснимые временные состояния постепенно складываются в общий стиль учебной работы, а затем становятся жизненным стилем.

Организация внимания школьника на уроке зависит, прежде всего, от мастерства учителя. Дома же родителям приходится брать эти функции на себя.

РЕКОМЕНДАЦИИ: на что родителям необходимо обратить внимание?

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для детей, с низким уровнем развития внимания особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.

3. В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:

- самостоятельно, читая про себя;
- читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;
- сравнивать текст с правильным образцом.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забега вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и "узнает" слово.

5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть

интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков. Найти такие упражнения можно в многочисленной литературе для родителей. Примеры:

- Например, если ваш ребенок невнимателен при чтении и письме, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.
- Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.
- Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений, записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.
- Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.
- Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания. Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предьявляется на слух. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредотачиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз. Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя. Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.
- Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавьте такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях. Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.

ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ?

Для одного ребенка наиболее отвлекающий фактор - звуки, для другого - зрительные раздражители. Один спокойно занимается дома под музыку и не реагирует на звонок телефона, другой отвлекается на любой шорох. И утомление может у детей наступать по-разному. Например, работоспособность резко снижается, но потом уже не восстанавливается. Или колеблется в течение какого-то периода - от полной

сосредоточенности до абсолютного "выпадения" из работы. Эти особенности нужно учитывать при организации домашних занятий.

Есть еще одно средство против рассеянности - любознательность. Приучите ребенка наблюдать и замечать все значительное и ценное из того, что происходит вокруг: на улице, в кино, дома. Замечательно, если у него возникают вопросы: "Что это такое?", "Что это значит?", "Почему так происходит?" Отвечайте, но старайтесь побуждать сына или дочку самостоятельно находить ответы на интересующие вопросы.

И психологи, и родители, уже вырастившие школьников, знают, что невнимательность младших школьников, как правило постепенно снижается. Рассеянный младший школьник в конце концов учится сосредоточиваться на задании. Но вот наш "младшекласник" становится подростком - пятиклассником. И мы замечаем, что к нему вернулась прежняя неорганизованность, вновь возникли проблемы с вниманием, ухудшилась успеваемость. Причины невнимательности и рассеянности подростка объяснимы. Далеко не на последнем плане здесь физиологическая перестройка организма, гормональные изменения.

Подростку трудно управлять своими эмоциями. У него новые потребности, интересы, не всегда связанные с учебой, новый круг общения. Кто-то из подростков готов выдвигать новые гипотезы, заниматься теоретическими изысканиями и ставить смелые эксперименты. А в школе приходится заниматься рутинной работой - скучные вычисления, обязательная для чтения литература... Постарайтесь понять своего ребенка и не задавать ему бессмысленные вопросы: "О чем ты только думаешь? Как ты можешь делать такие глупые ошибки?" Для подростка важнее всего познать себя, скорректировать самооценку своих сил и способностей с оценками со стороны значимых для него людей. Если учеба так или иначе помогает в этом, тогда ребенок испытывает к ней интерес, внимание вновь становится концентрированным и устойчивым.

КАРТОТЕКА ИГР НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ



ИГРА «ЧЕТЫРЕ СТИХИИ»

Играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами:

"земля" - руки вниз,

"вода" - вытянуть руки вперед,

"воздух" - поднять руки вверх,

"огонь" - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

Кто ошибается, считается проигравшим.



ИГРА «ДА И НЕТ»

Ведущий говорит:

- Да и нет не говорить, черное и белое не носить. Далее он начинает задавать вопросы, но которые игроки не должны отвечать словами "да", "нет", "черное", "белое". Вопросы должны задаваться быстро.

Проигравший становится ведущим.



ИГРА «ЗЕРКАЛО»

Играть в эту игру можно в парах или вдвоем. Игроки садятся или встают друг напротив друга. Один из них совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой - "зеркало" первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и т.д. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

Если "зеркало" сумело продержаться нужное время, оно получает один балл, а игроки меняются ролями.



ИГРА «ХЛОПАЙ ВЕРНО»

Следует договориться с ребенком, что он будет хлопать в ладоши, когда услышит слово на заданную тему, например животные.

После этого взрослый должен произнести ряд разных слов. Если ребенок ошибся, игра начинается сначала.

Со временем можно усложнить задание, предложив ребенку вставить в том случае, если он услышит название растения, и одновременно с этим хлопать, когда услышит название животного.



ИГРА «ЗЕМЛЯ ИЛИ ВОЗДУХ»



Оборудование: два мяча – красный и белый.

Красный мяч означает землю. Тот, кто ловит его, должен быстро назвать какое-нибудь животное.

Белый мяч означает воздух. Тот, кто его поймает, должен назвать птицу, насекомое, которое умеет летать.



ИГРА «НЕ ЗЕВАЙ!»

Выбирается ведущий. Он садится перед игроками. Ведущий быстро называет по очереди какую-нибудь часть лица и прикасается к ней рукой. Но иногда часть лица он называет одну, а рукой дотрагивается совсем до другой.

Игроки должны делать все так, как они видят и не обращать внимание на слова ведущего. Если игрок делает ошибку, он выбывает из игры. Победителем становится самый внимательный.



ИГРА «КИСОНЬКА, ЛАПОНЬКА»

Один поворачивает ладони вверх, второй кладет на них свои ладони. Первый слегка их поглаживает и повторяет: «Кисонька, лапонька».

Потом неожиданно перестает гладить и хлопает по рукам второго игрока со словами: «Брысь под лавку!»

Если второй игрок не успел вовремя среагировать и отдернуть руки, игроки меняются ролями.



ИГРА «ЛЕТЕЛ ЛЕБЕДЬ»

Ребята становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопнуть по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь
По синему небу,
Сломал крыло,
Сказал число.



Тот, чья очередь хлопнуть, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из "пересчитанных", должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

ИГРА «УГАДАЙ ЧЕЙ ГОЛОСОК»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят:

Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
И как скажем скок - скок - скок! -
Угадай чей голосок?

Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.



ИГРА «ЭТО МОЙ НОС»

Игроки садятся в круг. Ведущий начинает, говоря своему соседу слева: "Это мой нос", но в то же время касается своего подбородка. Сосед должен ему ответить "Это мой подбородок", показывая на свой нос. Получив правильный ответ, он поворачивается к своему соседу справа и говорит ему: "Это моя левая ступня", показывая ему правую ладонь.

Его сосед должен ответить: "Это моя правая ладонь", указывая на свою левую ступню и т.д.

Следует всегда показывать часть тела, отличную от той, о которой говорят.



ИГРА «ХЛОП - ШЛЁП»

Сядьте с ребенком на стулья или "по-турецки". Хлопните в ладоши и скажите "Хлоп!", затем шлепните ладонями по бедрам и скажите "Шлёп!". Пусть ребенок попробует повторить ваши действия. Поиграйте, хлопая и шлёпая, убыстряя темп и говоря: "Хлоп - Шлёп".

Если хорошо получается, то можно делать два хлопка и один шлепок, два хлопка и два шлепка или т.п.



ИГРА «ЗАПРЕТНОЕ СЛОВО»

Ведущий задает вопросы, а игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором вы заранее договариваетесь, например, слово "нет". Предупредите малыша, что нужно быть предельно внимательным, так как вы постараетесь его подловить.

После этого можно начать задавать вопросы. Например, "Ты спишь в ванной?", "Снег белый?", "Ты умеешь летать?" и т. п. Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры.



ИГРА «НОС-ЛОБ-УХО»

Ведущий говорит:

– Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа и скажите при этом «нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но, как только я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно?

Начали! Нос—лоб—нос—нос—лоб—лоб—ухо!

Так как об ухе в начале игры речи не было, дети мгновенно путаются. Причем, сказав «ухо», ведущий специально обманывает ребят, указывая пальцем не на ухо, а на лоб или на подбородок, а ребята невольно делают то же самое.



ИГРА «РОМАШКИ НА ЛУГУ»

Воспитатель предлагает детям поиграть. «Представьте, что игровой зал – это большой луг. Все дети – это ромашки на лугу. Звучит веселая музыка – значит, наступило утро, все Ромашки радуются, раскачиваются на месте, поднимая вверх руки.

Когда звучит грустная музыка, идет сильный дождь, Ромашки закрывают глаза, обнимают себя за плечи, им холодно и страшно. Если наступает тишина, наступила ночь, Ромашки присаживаются на корточки, подкладывают ладошки под щеку и спокойно спят».



ИГРА «СОСЧИТАЕТЕ ЛИ?»

Ведущий набирает такие предметы, которых всегда много под руками: карандаши, ручки, ластики, спички (без головок), столовые, чайные ложки, вилки, ножи и раскладывает их беспорядочно один за другим.

Пусть они легли так: карандаш, спичка, карандаш, нож, карандаш, карандаш, спичка...

Нужно узнать, сколько всего ножей, спичек и т.д., но считать можно только следующим образом: первый карандаш, первая спичка, второй карандаш, первый нож, третий карандаш, четвертый карандаш, вторая спичка.

Чтобы так считать, тоже необходимо внимание.

